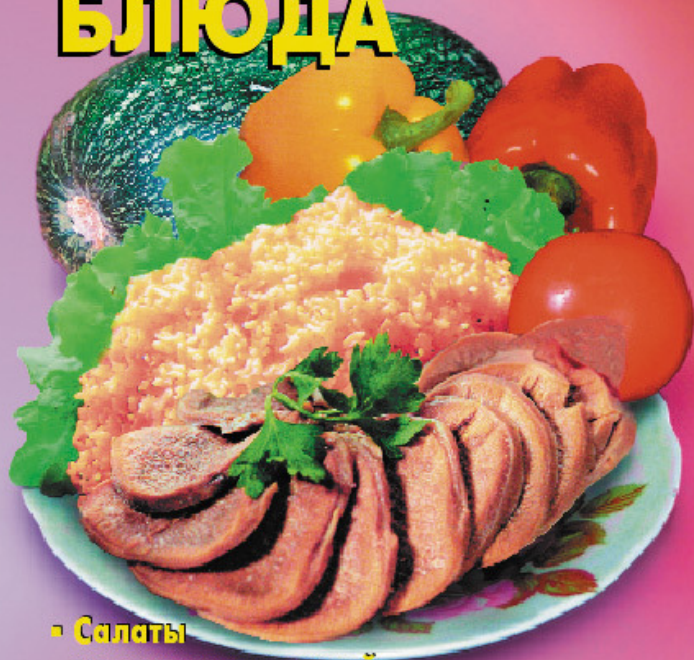


# ГОТОВИМ ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА



- Салаты  
из зелени и овощей
- Овощные блюда
- Блюда из мяса и рыбы
- Блюда из муки, круп  
и творога

*Домашняя библиотека*

**Коллектив авторов**  
**Л. А. Калугина**  
**Р. Н. Кожемякин**  
**Готовим диетические блюда**  
**Серия «Домашняя**  
**библиотека (Аделант)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8373851](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8373851)*

*Готовим диетические блюда / Автор-составитель Калугина Л.А. при  
участии Кожемякина Р.Н: Аделант; Москва; 2008  
ISBN 978-5-93642-158-7*

### **Аннотация**

Очень часто неправильное питание, например, чрезмерное увлечение жирными или сладкими блюдами, особенно их сочетанием, усугубляет не только неприятное состояние, но и способствует нарушению биохимических процессов в организме, что может привести к очень тяжелым заболеваниям. Под диетой понимают не только рацион, но и режим приема пищи, способные вместе обеспечить полноценное питание заболевшего человека, облегчить его физическое и психическое состояние. Диетическое питание широко используется в комплексном лечении почти всех заболеваний. Конкретную диету больным людям назначают

врачи. Цель этой книги – помочь людям приготовить для себя более разнообразные блюда из назначенной врачом диеты, подобрать наиболее подходящие способы их приготовления. Качество любого блюда, в том числе диетического, зависит от качества

# Содержание

Диетические блюда	10
Салаты из зелени и овощей	14
Салаты из огородной зелени	15
Салат из молодых листьев амаранта и огуречной травы	15
Салат из молодых листьев амаранта с зеленью	16
Салат из молодых листьев амаранта и мангольда	17
Салат из молодых листьев амаранта с овощами	17
Салат из молодой крапивы и огородной зелени с орехами	18
Салат из молодой крапивы с редисом и зеленью	19
Салат из молодой крапивы и огородной зелени с кефиром	20
Салат из молодой крапивы со шпинатом и щавелем	21
Салат из молодой крапивы с листьями одуванчика и огурцами	22
Салат из молодой крапивы и огородной зелени с яйцом	23

Салат из молодой крапивы со щавелем и яблоками	24
Салат из молодой огородной зелени с творогом	24
Салат из молодой огородной зелени с огурцами и помидорами	25
Салат из молодой лебеды с картофелем и огурцами	26
Салат из молодой лебеды с яйцами и укропом	27
Салат из мокрицы с картофелем, яйцами и зеленью	27
Салат из мокрицы с картофелем, огурцами и зеленью	28
Салат из огуречной травы и другой огородной зелени	29
Салат из огуречной травы с лицами, зеленью и картофелем	30
Салат из листьев одуванчика с медом и изюмом	31
Салат из листьев одуванчика и зелени	32
Салат из листьев одуванчика с рисом и укропом	32
Салат из листьев одуванчика с яйцом, зеленью и орехами	33
Салат из листьев одуванчика с творогом и	34

киви

Салат из листьев подорожника с овощами зеленью и орехами	35
Салат из листьев подорожника и зелени	36
Салат из сныти с зеленью	36
Салат из сныти с овощами и зеленью	37
Салат из сныти с рисом, зеленью и яйцами	38
Салат из зеленого салата с огородной зеленью и яйцом	39
Салат из зеленого салата с брынзой и огурцами	40
Салат из зеленого салата с зеленью и овощами	40
Салат из зеленого салата с творогом и зеленью	41
Салат из зеленого салата с яйцами и овощами	42
Салат из зеленого салата со шпинатом	43
Салат из зеленого салата с зеленью и кефиром	43
Салат из зеленого салата с овощами зеленью и яйцами	44
Салат из зеленого салата со шпинатом, овощами и орехами	45
Салат из щавеля с картофелем и яйцами	46
Салат из щавеля с яблоками и овощами	47

Салат из щавеля с овощами	48
Салат из шпината с яйцами и орехами	48
Салат из шпината с рисом и брынзой	49
Салат из шпината с зеленью, яйцом и картофелем	50
Салат из шпината с творогом и медом	51
Салаты из сырых овощей	52
Салат из кабачков с яблоками и овощами	52
Салат из кабачков с зеленью и яйцами	53
Салат из кабачков с творогом, яйцами и зеленью	54
Салат из кабачков с творогом, яблоками и овощами	54
Салат из кабачков с творогом и овощами	55
Салат из кабачков с зеленью и овощами	56
Сладкий салат из кабачков	57
Салат из кабачков, пастернака и яблок	57
Салат из кабачков с морковью и топинамбуром	58
Салат из белокочанной капусты с овощами	59
Салат из белокочанной капусты с овощами и орехами	60
Салат из белокочанной капусты с овощами и фруктами	61
Салат из белокочанной капусты с ревенем	62
Салат из белокочанной капусты с лесными	63

ягодами

Салат из белокочанной капусты с брынзой,  
кукурузой и горошком 64

Салат из белокочанной капусты с  
черносливом, ягодами, фруктами и  
овощами 65

Салат из белокочанной капусты с  
пастернаком и сельдереем 66

Салат из белокочанной капусты с овощами 66

Сладкий салат из белокочанной капусты с  
брусникой, морковью и репой 67

Салат из белокочанной капусты с фруктами 68

Ароматный салат из квашеной капусты с  
черносливом и тыквой 69

Салат из квашеной капусты со свеклой 69

Салат из квашеной капусты с апельсинами  
и орехами 70

Салат из капусты кольраби с кукурузой,  
огурцами и зеленью 71

Салат из капусты кольраби с овощами,  
зеленью и яйцами 72

Салат из капусты кольраби с сыром,  
овощами и зеленью 73

Салат из капусты брокколи с овощами 73

Салат из капусты брокколи с яблоками и  
зеленью 74





# **Готовим диетические блюда Автор-составитель Калугина Л.А. при участии Кожемякина Р.Н**

## **Диетические блюда**

Диетическая еда в жизни людей имеет немаловажное значение, поскольку жизнедеятельность каждого человека обеспечивается питанием. От того, что человек ест, зависит его физическое и, в некоторой степени, психическое здоровье. Полноценная, не обременяющая организм пища дает возможность поддерживать свое здоровье и, соответственно, ощущать внутреннее комфортное состояние. При стрессах, нервных перегрузках, бессоннице и других дискомфортных ситуациях бывает достаточно изменить питание, чтобы начался процесс восстановления.

Очень часто неправильное питание, например, чрезмерное увлечение жирными или сладкими блюдами, особенно их сочетанием, усугубляет не только неприятное состояние,

но и способствует нарушению биохимических процессов в организме, что может привести к очень тяжелым заболеваниям.

Под диетой понимают не только рацион, но и режим приема пищи, способные вместе обеспечить полноценное питание заболевшего человека, облегчить его физическое и психическое состояние. Диетическое питание широко используется в комплексном лечении почти всех заболеваний. Конкретную диету больным людям назначают врачи.

Цель этой книги – помочь людям приготовить для себя более разнообразные блюда из назначенной врачом диеты, подобрать наиболее подходящие способы их приготовления. Качество любого блюда, в том числе диетического, зависит от качества исходных продуктов, правильного их сочетания и способа приготовления.

Для приготовления диетических блюд необходимо использовать только свежие продукты, желательно экологически чистые, употреблять мясо и рыбу нежирных сортов.

Мясо нужно зачищать от грубых тканей, сухожилий и излишков жира. С бройлерных кур рекомендуется снимать кожу.

Для улучшения переваривания пищи рекомендуется также соблюдать некоторые основные правила раздельного питания. Нельзя одновременно употреблять блюда из диаметрально противоположных по своему химическому составу продуктов. Например, белковые продукты – мясо и рыбу

нежелательно постоянно употреблять с углеводистыми продуктами – макаронами, крупами и картофелем, а также с жирами. Мясо и рыба прекрасно сочетается с овощами (кроме картофеля) и зеленью. Молочные продукты и каши нельзя употреблять с сахаром и сладостями. Только природные сочетания белков, жиров и углеводов в одном продукте доступны для переваривания в человеческом организме.

Способы приготовления диетических блюд должны быть мягкими, щадящими. Пища, приготовленная в таком режиме, сохраняет свою клеточную структуру и является доступной всем ферментным системам организма. Она полностью усваивается, не создает шлаков и не раздражает органы пищеварения. Такими щадящими способами являются приготовление на пару, мягкое тушение в горшочках, а также запекание и обычное простое отваривание продуктов в воде. Последний способ приготовления не представляет особых интересов и в этой книге не будет рассмотрен.

Приготовление пищи на пару издавна применяется в диетическом питании, этот способ является самым щадящим способом температурной обработки продуктов. В приготовленной на пару пище сохраняются в полном объеме все важнейшие природные компоненты, а также их естественный вкус и аромат. Кроме того, в пароварке пища готовится без применения масел и жиров, а излишки жира в мясных и рыбных продуктах выпариваются и стекают вместе с конденсатом в поддон.

Стенки керамического горшочка, медленно и равномерно прогреваясь, создают очень мягкие условия тепловой обработки – томление, при котором в наиболее полном объеме сохраняются естественные питательные вещества, биологически активные компоненты и витамины. Процесс приготовления пищи в порционных горшочках имеет и еще одно немаловажное преимущество – сохраняется энергетическая структура блюда, создавшаяся в результате приготовления, что также крайне важно для организма человека.

Запекание проводят при более высоких температурах. Запекать диетические блюда следует недолго и желательно при допустимо низких температурах до образования очень нежной, мягкой корочки.

В диетическом питании категорически запрещены блюда, усиливающие секрецию пищеварительных желез и повышающие тонус всех органов. Это жареные и жирные блюда, крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны, а также слишком острые, кислые и соленые продукты. Нежелательно часто и много употреблять и такие трудно переваривающиеся продукты, как грибы и бобовые. Осторожно следует применять специи и пряности.

# Салаты из зелени и овощей

В качестве заправки для салатов используются нерафинированные растительные масла, нежирная сметана и майонез. Лучше использовать более мягкий домашний майонез, который совсем не сложно приготовить.

На 1 стакан растительного масла нужно 3 яичных желтка, 1 чайная ложка сахара, 1 г лимонной кислоты, 1 г соли и 50 мл кипяченой воды.

Растворить в воде лимонную кислоту. Яичные желтки растереть с сахаром и солью и, постепенно подливая масло, интенсивно взбивать смесь до образования густой однородной массы. Затем постепенно влить раствор лимонной кислоты и еще раз взбить до однородной массы. Хранить в холодильнике.

# **Салаты из огородной зелени**

## **Салат из молодых листьев амаранта и огуречной травы**

### ***Компоненты***

*Листья амаранта – 150 г Огуречная трава – 100 г Зелень  
петрушки и кинзы – по 50 г Соль и масло растительное –  
по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Листья амаранта и зелень петрушки и кинзы мелко порубить и перемешать. Огуречную траву порубить и для усиления ее аромата растереть в ступке, затем добавить к остальным компонентам, перемешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

# **Салат из молодых листьев амаранта с зеленью**

## ***Компоненты***

*Листья амаранта – 150 г Зелень сельдерея – 150 г Зелень  
петрушки и кинзы – по 50 г Соль и масло растительное –  
по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Свежесобранные листья амаранта отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, а затем нашинковать. Мелко порубить зелень, добавить нашинкованный амарант, посолить по вкусу, перемешать и заправить растительным маслом.



## **Салат из молодых листьев амаранта и мангольда**

### ***Компоненты***

*Листья амаранта – 200 г Мангольд (листовая свекла) – 200 г Зелень укропа – 50 г Зелень петрушки – 50 г Соль и масло растительное – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Все компоненты мелко порубить, перемешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

## **Салат из молодых листьев амаранта с овощами**

### ***Компоненты***

*Листья амаранта – 200 г Яйцо вареное крутое – 1 шт. Морковь небольшая – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Зелень укропа – 1 небольшой пучок Соль и масло растительное –*

*по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Листья амаранта отварить, как в предыдущем рецепте, затем нашинковать. Морковь почистить и мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук почистить и также нарезать соломкой. Овощи смешать с нашинкованным амарантом, посолить по вкусу, выложить горкой в салатник, полить растительным маслом, посыпать мелко рубленым укропом и украсить дольками крутого яйца.

## **Салат из молодой крапивы и огородной зелени с орехами**

### ***Компоненты***

*Молодая крапива – 200 г Орехи грецкие измельченные – 2–3 столовые ложки Лук зеленый – 3–4 пера Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку Соль – по вкусу Масло растительное – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 2 столовые ложки Майонез домашний – 1 столовая ложка*

## ***Способ приготовления***

Молодую крапиву промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде не более 5 минут и откинуть на сито. Отвар крапивы не выливать! Остывшую крапиву мелко нашинковать. Измельченные орехи растереть с небольшим количеством крапивного отвара до кашицеобразного состояния и тщательно перемешать с измельченной крапивой и мелко нарубленной зеленью, посолить по вкусу. Зеленую массу выложить горкой, заправить смесью растительного масла, сметаны и майонеза и посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

## **Салат из молодой крапивы с редисом и зеленью**

### ***Компоненты***

*Молодая крапива – 200 г Листья редиса – 100 г Редис – 50 г Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку Лук зеленый – 50 г Соль – по вкусу Масло растительное – 1 столовая ложка*

## ***Способ приготовления***

Крапиву и листья редиса отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут, остудить и мелко нарезать. Редис нарезать мелкими кубиками, смешать с отваренной зеленью, добавить рубленую свежую зелень, посолить и заправить растительным маслом.

## **Салат из молодой крапивы и огородной зелени с кефиром**

### ***Компоненты***

*Молодая крапива – 200 г Зелень укропа – 50 г Яйца вареные крутые – 2 шт. Кефир – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Крапиву отварить, как в предыдущем рецепте, мелко нашинковать, смешать с рубленым яйцом и укропом, посолить, залить кефиром и украсить кружочками крутого яйца.

# **Салат из молодой крапивы со шпинатом и щавелем**

## ***Компоненты***

*Молодая крапива – 150 г Шпинат – 150 г Молодые листья щавеля – 50 г Зелень укропа и петрушки – по 50 г Яйца вареные крутые – 1–2 шт.*

*Лимонный сок или яблочный уксус – по вкусу Растительное масло и соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Молодую крапиву отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут, откинуть на сито, дать стечь воде, затем мелко порубить и смешать с мелко нарубленной зеленью, добавить крутое яйцо и соль. Все тщательно перемешать, сбрызнуть лимонным соком или яблочным уксусом и заправить растительным маслом.

# **Салат из молодой крапивы с листьями одуванчика и огурцами**

## ***Компоненты***

*Молодая крапива – 150 г Листья одуванчика – 50 г Зелень укропа и петрушки – по 50 г Лук зеленый – 3–4 пера Огурцы свежие – 2 шт. Соль – по вкусу Майонез домашний – 2 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Молодые листья одуванчика выдержать в течение 30 минут в подсоленной воде, затем обсушить полотенцем и нашинковать. Свежесобранную крапиву отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Огурцы мелко порезать, а зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить майонезом.

# **Салат из молодой крапивы и огородной зелени с яйцом**

## ***Компоненты***

*Молодая крапива – 200 г Яйца вареные крутые – 1–2 шт.  
Лук зеленый – 3–4 пера Зелень укропа и петрушки – по 50 г  
Соль и масло растительное – по вкусу Сметана нежирная  
или майонез домашний – 2–3 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Крапиву тщательно промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде в течение 4–5 минут, откинуть на сито и дать стечь воде. Остывшую крапиву мелко нашинковать, смешать с рубленой зеленью и нашинкованным крутым яйцом, посолить и заправить сметаной или майонезом.

# **Салат из молодой крапивы со щавелем и яблоками**

## ***Компоненты***

*Листья крапивы – 200 г Щавель – 50 г Яблоки сладкие – 2 шт. Лук зеленый – несколько перьев Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Листья крапивы отварить в соленой воде в течение 3 минут, откинуть на сито, остудить и нашинковать. Щавель, лук и зелень также мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить сметаной.

# **Салат из молодой огородной зелени с творогом**

## ***Компоненты***

*Зелень укропа, петрушки и кинзы – по 50 г Творог нежир-*



ный – 200 г Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2/3 стакана

### ***Способ приготовления***

Зелень мелко порубить, смешать с творогом, посолить по вкусу и заправить сметаной.

## **Салат из молодой огородной зелени с огурцами и помидорами**

### ***Компоненты***

Зелень петрушки и сельдерея – по 50 г Огурцы свежие – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана

### ***Способ приготовления***

Зелень мелко порубить, огурцы нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Смешать зелень с овощами, посолить и заправить сметаной.

# **Салат из молодой лебеды с картофелем и огурцами**

## ***Компоненты***

*Листья лебеды – 100 г Зелень укропа и петрушки – по 50 г Огурцы свежие – 2 шт. Картофель отварной – 2 шт. Чеснок – 1 долька Уксус яблочный – 2 чайные ложки Масло растительное – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Молодые листья лебеды обдать кипятком, остудить и мелко нарезать. Отварной картофель почистить и нарезать тонкими кружочками. Также тонкими кружочками нарезать свежие огурцы. Порубить мелко зелень и чеснок. Смешать все подготовленные компоненты салата, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

# **Салат из молодой лебеды с яйцами и укропом**

## ***Компоненты***

*Молодая лебеда – 100 г Яйца вареные – 2 шт. Зелень укропа – 1 пучок Сметана и соль – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Молодые листья лебеды обдать кипятком, остудить и мелко порубить вместе с укропом. Зеленую массу смешать с рублеными яйцами, посолить и заправить сметаной.

# **Салат из мокрицы с картофелем, яйцами и зеленью**

## ***Компоненты***

*Молодая мокрица – 100 г Яйцо вареное крутое – 1 шт. Картофель отварной – 1 шт. Зелень укропа – 50 г Лук зеленый – 2–3 пера Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2–*

### ***Способ приготовления***

Мокрицу тщательно промыть, обдать кипятком, обсушить и мелко нашинковать. Порубить зелень и смешать с мокрицей. Яйцо также порубить, а картофель нарезать мелкими кубиками. Все компоненты смешать, посолить по вкусу и залить сметаной.

## **Салат из мокрицы с картофелем, огурцами и зеленью**

### ***Компоненты***

*Мокрица – 100 г Огурцы свежие – 2 шт. Зелень петрушки и укропа – по 50 г Картофель вареный – 2–3 шт. Соль – по вкусу Майонез домашний – 3–4 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Мокрицу подготовить, как в предыдущем рецепте, нашинковать вместе с зеленью. Огурцы и очищенный картофель нарезать соломкой, смешать с нашинкованной зеленью,

посолить по вкусу и заправить майонезом.

## **Салат из огуречной травы и другой огородной зелени**

### ***Компоненты***

*Огуречная трава – 100 г Мангольд (листовая свекла) –  
100 г Зелень петрушки и укропа – по 50 г Молодая морковная  
ботва – 50 г Соль и масло растительное – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Зелень и листовую свеклу мелко порубить, а огуречную траву порубить и растереть в ступке для усиления аромата. Все компоненты смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

# **Салат из огуречной травы с лицами, зеленью и картофелем**

## ***Компоненты***

*Огуречная трава – 100 г Яйца вареные – 2 шт. Картофель вареный – 1 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана*

## ***Способ приготовления***

Огуречную траву, зелень петрушки и укропа мелко порубить. Картофель почистить и нашинковать соломкой. Яичные желтки отделить от белков и отложить в сторону. Белки также мелко порубить, смешать с картофелем и зеленью, добавить растертую в ступке огуречную траву, посолить и тщательно перемешать. Яичные желтки растереть со сметаной и заправить этой смесью салат.

# **Салат из листьев одуванчика с медом и изюмом**

## ***Компоненты***

*Молодые листья одуванчика – 150 г Изюм – 2 столовые ложки Мед – 1–2 чайные ложки Яйцо вареное крутое – 1 шт. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 50 г*

## ***Способ приготовления***

Свежесобранные молодые листья одуванчика положить в дуршлаг, промыть и ошпарить кипятком, а затем выдержать 30 минут в подсоленной прохладной воде. После этого листья немного обсушить и нашинковать не слишком мелко, добавить изюм, мед и сметану. Массу перемешать, посолить по вкусу и поставить на 10–15 минут в холодильник. Можно украсить кружочками крутого яйца.

# **Салат из листьев одуванчика и зелени**

## ***Компоненты***

*Молодые листья одуванчика – 200 г Зелень кинзы, укропа и петрушки – по 50 г Соль и яблочный уксус – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Листья одуванчика ошпарить кипятком и выдержать 30 минут в подсоленной холодной воде. Затем листья обсушить, нашинковать, смешать с рубленой зеленью, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

# **Салат из листьев одуванчика с рисом и укропом**

## ***Компоненты***

*Молодые листья одуванчика – 100 г Зелень укропа – 50 г Рис отварной – 100 г Соль – по вкусу Майонез домашний –*



## ***Способ приготовления***

Свежесобранные листья одуванчика выдержать полчаса в подсоленной холодной воде, затем откинуть на сито и дать стечь воде. Подготовленные таким образом листья одуванчика нашинковать и смешать с мелко рубленным укропом и отварным рисом. Салат посолить по вкусу и заправить майонезом.

## **Салат из листьев одуванчика с яйцом, зеленью и орехами**

### ***Компоненты***

*Молодые листья одуванчика – 200 г Молодые побеги крапивы – 100 г Зелень петрушки и кервеля – по 1 небольшому пучку Яйца вареные крутые – 2 шт. Орехи грецкие – 10–12 шт. Соль, яблочный уксус и масло растительное – по вкусу*

## ***Способ приготовления***

Свежесобранные листья одуванчика выдержать в подсо-

ленной прохладной воде 30 минут, а крапиву отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут. Подготовленные листья и побеги нашинковать и смешать с рубленой зеленью и яйцом, посолить по вкусу, перемешать и выложить горкой в салатник. Сбрызнуть уксусом, заправить растительным маслом и обильно посыпать молотыми орехами.

## **Салат из листьев одуванчика с творогом и киви**

### ***Компоненты***

*Листья одуванчика – 100 г Творог нежирный – 100 г Киви – 1 шт. Соль – по вкусу Кефир – 0,5 стакана*

### ***Способ приготовления***

Листья одуванчика подготовить, как в предыдущем рецепте, и нашинковать. Киви очистить от кожицы и мелко нарезать. Смешать творог с киви и одуванчиком, посолить и заправить кефиром.

# **Салат из листьев подорожника с овощами зеленью и орехами**

## ***Компоненты***

*Листья подорожника – 150 г Листья редиса – 100 г Картофель отварной в мундире – 2 шт. Морковь отварная – 1 шт. Зелень укропа и кинзы – по 1 небольшому пучку Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки с верхом Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Листья подорожника и редиса отварить в подсоленной воде в течение 3–4 минут, остудить и мелко нарезать. Картофель и морковь почистить и нарезать мелкими кубиками. Зелень порубить. Смешать все подготовленные компоненты салата и посолить по вкусу. Затем растереть орехи с майонезом и полученной смесью заправить салат.

# **Салат из листьев подорожника и зелени**

## ***Компоненты***

*Молодые листья подорожника – 100 г Лук зеленый – 3–4 пера Морковная ботва – 50 г Травя огуречная – 50 г Зелень петрушки и укропа – по 50 г Соль – по вкусу Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Свежесобранные молодые листья подорожника и морковную ботву отварить 3–4 минуты в подсоленной воде, вынуть из воды, остудить и мелко нарезать. Добавить рубленую зелень и растертую в ступке огуречную траву, посолить и заправить растительным маслом.

# **Салат из сныти с зеленью**

## ***Компоненты***

*Молодые листья сныти – 100 г Листья щавеля – 50 г Кар-*

*тофель отварной в мундире – 1 шт. Лук зеленый – 2–3 пера  
Зелень укропа – 1 небольшой пучок Соль – по вкусу Масло  
растительное – 1 столовая ложка Майонез домашний – 2  
столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Свежесобранные листья сныти выдержать 10 минут в кипятке, остудить и нашинковать. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать сныть и картофель с рубленой зеленью и щавелем, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и майонезом.

## **Салат из сныти с овощами и зеленью**

### ***Компоненты***

*Листья сныти – 200 г Картофель отварной в мундире – 3 шт. Морковь отварная – 1 шт. Огурцы свежие – 2 шт.  
Зелень укропа и петрушки – по 50 г Соль – по вкусу Майонез  
домашний – 3 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Свежесобранную сныть ошпарить кипятком, остудить и нашинковать. Морковь и картофель почистить и мелко нарезать соломкой. Огурцы нашинковать соломкой и порубить зелень. Смешать все подготовленные компоненты салата, посолить и заправить майонезом.

## **Салат из сныти с рисом, зеленью и яйцами**

### ***Компоненты***

*Сныть молодая – 150 г Рис отварной – 0,5 стакана Салат листовой – 1 пучок Зеленый лук – 2–3 пера Зелень укропа – 1 пучок Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки Яйца вареные – 2 шт. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана*

## ***Способ приготовления***

Сныть, салат, зеленый лук и укроп мелко нашинковать, смешать с рисом и рублеными яйцами, посолить и заправить

сметаной.

## **Салат из зеленого салата с огородной зеленью и яйцом**

### ***Компоненты***

*Зеленый салат – 200 г Яйца вареные крутые – 1–2 шт.  
Лук зеленый – 2–3 пера Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку  
Соль – по вкусу Сметана нежирная или домашний майонез – 2–3 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Зеленый салат, лук и зелень нашинковать, перемешать с рубленным яйцом, посолить и заправить сметаной или майонезом.

# **Салат из зеленого салата с брынзой и огурцами**

## ***Компоненты***

*Зеленый салат – 200 г Огурец свежий – 1 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Брынза – 100 г Зелень укропа – 1 пучок Сметана нежирная – 2–3 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Зеленый салат, зеленый лук и укроп мелко порубить, смешать с измельченной брынзой и заправить сметаной. Если брынза сильно соленая, ее нужно предварительно вымочить в молоке или кипяченой воде.

# **Салат из зеленого салата с зеленью и овощами**

## ***Компоненты***

*Зеленый салат – 200 г Огурец свежий – 2 шт. Помидоры –*



*1–2 шт. Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Салат и зелень нашинковать. Огурец нарезать соломкой, помидоры нарезать маленькими дольками. Смешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом.

## **Салат из зеленого салата с творогом и зеленью**

### ***Компоненты***

*Зеленый салат – 200 г Творог нежирный – 150 г Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2–3 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Салат и укроп мелко порубить, смешать с творогом, посолить по вкусу и заправить сметаной.

# **Салат из зеленого салата с яйцами и овощами**

## ***Компоненты***

*Зеленый салат – 200 г Редис – 50 г Огурец свежий – 1 шт.  
Лук зеленый – 2–3 пера Яйца вареные крутые – 2 шт. Зе-  
лень укропа, кинзы и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу  
Сметана нежирная – 4–5 столовых ложек*

## ***Способ приготовления***

Листья салата, зеленый лук, петрушку, кинзу и укроп нашинковать. Редис и огурец мелко нарезать. Очистить и порубить яйца. Смешать зеленый салат с овощами, яйцами, зеленым луком и рубленой зеленью петрушки и кинзы, посолить и заправить сметаной. Посыпать рубленым укропом.

# **Салат из зеленого салата со шпинатом**

## ***Компоненты***

*Зеленый салат – 150 г Шпинат – 100 г Огурцы свежие – 2 шт. Зелень укропа – 50 г Соль – по вкусу Майонез домашний – 3 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Салат, шпинат и огурцы нашинковать, перемешать, посолить по вкусу, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

# **Салат из зеленого салата с зеленью и кефиром**

## ***Компоненты***

*Зеленый салат – 100 г Молодая крапива и листья сныти – по 1 маленькому пучку Зелень укропа – 1 пучок Щавель – 50 г Молотые тыквенные семечки – 2 столовые ложки Соль*

*– по вкусу Кефир – 0,5 стакана*

### ***Способ приготовления***

Крапиву положить на дуршлаг, опустить в кипяток, остудить и нашинковать. Зеленый салат, щавель, укроп и сныть также нашинковать. Смешать зелень и тыквенные семечки, посолить и залить кефиром.

## **Салат из зеленого салата с овощами зеленью и яйцами**

### ***Компоненты***

*Зеленый салат – 250 г Помидоры свежие – 2–3 шт. Зелень укропа – 50 г Огурец свежий – 1 шт. Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Яйца вареные – 2–3 шт. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 0,5 стакана Йогурт без добавок – 0,5 стакана*

### ***Способ приготовления***

Зеленый салат нашинковать. Помидоры и огурец нарезать маленькими кусочками. Яйца и зелень порубить. Смешать

все подготовленные компоненты, посолить, заправить смесью сметаны и йогурта и посыпать тертым сыром. Салат можно украсить вареным яйцом и дольками помидора.

## **Салат из зеленого салата со шпинатом, овощами и орехами**

### ***Компоненты***

*Зеленый салат – 150 г Шпинат – 100 г Яблоки сладкие – 2 шт. Инжир спелый – 4 шт. Ядра грецких орехов – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу Сметана – 3–4 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Зеленый салат и шпинат тонко нашинковать. Орехи очень мелко нарезать. Каждый плод инжира разрезать на 8 частей. Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Смешать нашинкованный салат, яблоки и шпинат, посолить и посыпать сахаром, сложить горкой в салатник и сбрызнуть лимонным соком. Салат заправить сметаной и посыпать смесью терто-

го сыра и молотых орехов. Инжир красиво выложить вокруг горки салата.

## **Салат из щавеля с картофелем и яйцами**

### ***Компоненты***

*Щавель молодой – 100 г Листья репы – 50 г Картофель отварной – 2 шт. Яйца вареные крутые – 2 шт. Зелень укропа и кинзы – по 50 г Соль – по вкусу Масло растительное или майонез домашний – по 2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Листья репы выдержать 10 минут в кипятке, остудить и мелко нарезать. Свежесобранный щавель мелко порубить, смешать с рублеными яйцами, листьями репы и мелко нарезанным картофелем, посолить по вкусу, перемешать и заправить растительным маслом или майонезом.

# **Салат из щавеля с яблоками и овощами**

## ***Компоненты***

*Щавель молодой – 100 г Яблоки сладкие – 2 шт. Редис – 50 г Лук зеленый -2-3 пера Огурец свежий – 1 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2 столовые ложки Майонез домашний -1 столовая ложка*

## ***Способ приготовления***

Щавель, лук и зелень мелко порубить. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Редис также натереть на крупной терке. Огурец нарезать маленькими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить смесью майонеза и сметаны.

# **Салат из щавеля с овощами**

## ***Компоненты***

*Щавель молодой – 100 г Помидоры – 2–3 шт. Редис – 50 г  
Огурец свежий – 1 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Перец сладкий  
– 2 шт. Соль – по вкусу Сметана нежирная – 2–3 столовые  
ложки*

## ***Способ приготовления***

Щавель нашинковать. Помидоры, огурец и редис мелко нарезать. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Зелень порубить. Смешать щавель с овощами и зеленью, посолить и заправить сметаной.

# **Салат из шпината с яйцами и орехами**

## ***Компоненты***

*Шпинат – 500 г Яйца крутые – 2 шт. Зелень укропа – 1  
небольшой пучок Грецкие орехи измельченные – 0,5 стакана*



*Соль – по вкусу Уксус яблочный – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Шпинат хорошо промыть, обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Яйца очистить и порубить, смешать с рубленным шпинатом и укропом, добавить орехи, посолить, перемешать, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

## **Салат из шпината с рисом и брынзой**

### ***Компоненты***

*Шпинат – 300 г Брынза – 150 г Рис отварной – 200 г Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Шпинат положить в дуршлаг и обдать соленым кипятком. Остудить, нашинковать и смешать с отварным рисом и мелко нарезанной брынзой. Затем добавить орехи и соль, тща-

тельно перемешать и заправить майонезом.

## **Салат из шпината с зеленью, яйцом и картофелем**

### ***Компоненты***

*Шпинат – 200 г Лук зеленый – 2–3 пера Картофель отварной в мундире – 2 шт. Яйцо вареное крутое – 1 шт. Зелень петрушки, укропа и кинзы – по 1 маленькому пучку Сок лимонный – 2 чайные ложки Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления.***

Шпинат обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Зелень, лук и яйцо мелко порубить. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной. Украсить дольками вареного яйца.

# Салат из шпината с творогом и медом

## *Компоненты*

*Шпинат – 200 г Творог – 300 г Мед – 0,5–1 столовая ложка Соль – по вкусу Сметана нежирная – 4–5 столовых ложек*

## *Способ приготовления*

Шпинат мелко нашинковать и тщательно смешать с творогом. Посолить и по вкусу добавить мед, выложить в салатник и заправить сметаной.

# **Салаты из сырых овощей**

## **Салат из кабачков с яблоками и овощами**

### ***Компоненты***

*Кабачок – 400 г Яблоки – 2 шт. Огурцы – 2 шт. Морковь – 1 шт. Помидоры – 3 шт. Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Кабачок очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Яблоки и морковь почистить и также натереть на крупной терке. Помидоры нарезать маленькими тонкими дольками. Огурцы мелко нарезать кубиками. Смешать подготовленные овощи, посолить и заправить сметаной. Посыпать салат мелко нарубленной зеленью и украсить дольками помидоров.

# **Салат из кабачков с зеленью и яйцами**

## ***Компоненты***

*Кабачок – 700 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку  
Яйца вареные – 2 шт. Соль – по вкусу Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло растительное – 4–5 столовых ложек*

## ***Способ приготовления***

Кабачок очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Зелень и яичные белки порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и выложить в салатник. Приготовить приправу: два вареных яичных желтка растереть с лимонным соком, в полученную массу при постоянном перемешивании постепенно добавлять растительное масло. Приготовленной приправой залить салат.

# **Салат из кабачков с творогом, яйцами и зеленью**

## ***Компоненты***

*Кабачок – 200 г Яйца вареные – 2 шт. Творог – 200 г Лук  
зеленый – 2–3 пера Зелень укропа – 50 г Соль – по вкусу Сметана нежирная – 5 столовых ложек*

## ***Способ приготовления***

Кабачок натереть на крупной терке и смешать с творогом и рублеными яйцами. Добавить мелко нарубленную зелень лука и укропа, посолить и заправить сметаной.

# **Салат из кабачков с творогом, яблоками и овощами**

## ***Компоненты***

*Кабачок – 400 г Творог – 100 г Редис – 50 г Огурец свежий – 1 шт. Яблоки – 2 шт. Зелень укропа – 1 маленький пучок*

*Соль – по вкусу Сыр тертый – 2–3 столовые ложки Сливки – 3/4 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Кабачок, огурец, яблоки и редиску натереть на крупной терке, смешать с творогом, посолить и выложить в салатник. Сливки смешать с лимонным соком и этой приправой залить салат. Посыпать тертым сыром и мелко нарубленным укропом.

## **Салат из кабачков с творогом и овощами**

### ***Компоненты***

*Кабачок очищенный – 300 г Тыква очищенная – 300 г Творог – 400 г Морковь – 1 шт. Яблоко – 1 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 1 стакан*

### ***Способ приготовления***

Кабачок и тыкву нарезать маленькими кубиками. Мор-

ковь и яблоко натереть на крупной терке. Смешать кабачок с тыквой и творогом, добавить морковь и яблоко, посолить и заправить салат сметаной. Посыпать рубленой зеленью.

## **Салат из кабачков с зеленью и овощами**

### ***Компоненты***

*Кабачок – 300 г Огурцы свежие – 2 шт. Помидоры – 4 шт. Салат листовой – 100 г Щавель – 50 г Лук зеленый – 2–3 пера Соль – по вкусу Майонез домашний – 3–4 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Кабачок натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Салат и щавель мелко нашинковать. Смешать все овощи с зеленью, посолить, залить майонезом и посыпать мелко нарубленным луком.



# **Сладкий салат из кабачков**

## ***Компоненты***

*Кабачок очищенный – 200 г Яблоки – 2 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Вишни – 100 г Мед – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Сметана нежирная – 4 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Кабачок и яблоки натереть на крупной терке, зелень мелко порубить, у вишни удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, заправить медом, сбрызнуть лимонным соком и полить сметаной. Охладить 15–20 минут и подать к столу.

# **Салат из кабачков, пастернака и яблок**

## ***Компоненты***

*Кабачки – 700 г Корень пастернака – 200 г Яблоки кис-*

*ло-сладкие – 3 шт. Соль – по вкусу Майонез домашний – 4  
столовые ложки Сметана нежирная – 0,5 стакана*

### ***Способ приготовления***

Кабачки очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Корень пастернака почистить и также натереть на крупной терке. Яблоки нашинковать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты и посолить. Смешать майонез со сметаной. Приготовленной смесью заправить салат.

## **Салат из кабачков с морковью и топинамбуром**

### ***Компоненты***

*Кабачок – 400 г Морковь – 2 шт. Топинамбур – 2 шт.  
Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу Масло растительное  
– 2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Кабачок, морковь и топинамбур почистить и натереть на

крупной терке, добавить рубленый укроп, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

## **Салат из белокочанной капусты с овощами**

### ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 500 г Морковь – 1 шт. Перец сладкий красный – 2 шт. Помидоры – 2–3 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Зелень укропа – 1 пучок Яблочный уксус – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать маленькими дольками. Смешать все компоненты салата, добавить рубленый укроп, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

# **Салат из белокочанной капусты с овощами и орехами**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 400 г Морковь – 1 шт. Тыква – 200 г Орехи грецкие молотые – 0,5 стакана Чеснок – 1 небольшой зубчик Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Уксус яблочный – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Капусту мелко нашинковать. Морковь и тыкву натереть на крупной терке и смешать с капустой. Добавить орехи, толченый чеснок и мелко нарубленную зелень, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

# **Салат из белокочанной капусты с овощами и фруктами**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 1 шт. Яблоко кислое – 1 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Перец сладкий красный – 3 шт. Сливы – 1 стакан Лимонный сок – 1 столовая ложка Апельсиновый сок – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 2–3 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Морковь и яблоко почистить и натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Огурцы и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Сливы разрезать на половинки, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу, влить лимонный и апельсиновый соки, перемешать и заправить растительным маслом.

# **Салат из белокочанной капусты с ревенем**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 400 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Черешки ревеня – 100 г Зелень укропа и сельдерея – по 50 г Соль – по вкусу Яблочный уксус – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать и перетереть с солью, выдержать до появления сока. Морковь тонко нашинковать, лук нарезать тонкими кольцами. Ревень очистить от кожицы и также тонко нашинковать. Зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

# **Салат из белокочанной капусты с лесными ягодами**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 400 г Морковь – 1 шт. Черника – 0,5 стакана Брусника – 0,5 стакана Зелень базилика – 1 маленький пучок Мед – 2 чайные ложки Уксус яблочный – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью, добавить ягоды и мелко рубленую зелень, а затем смешанный с уксусом мед, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

# **Салат из белокочанной капусты с брынзой, кукурузой и горошком**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 300 г Брынза – 100 г*

*Кукуруза консервированная – 0,5 стакана Зеленый горошек консервированный – 0,5 стакана Зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку Соль – по вкусу Майонез домашний – 3–4 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Капусту тонко нашинковать. Брынзу мелко порубить, также мелко порубить зелень. Смешать капусту с брынзой, добавить кукурузу и горошек, перемешать, если нужно, посолить по вкусу. Затем добавить рубленую зелень, еще раз перемешать и заправить майонезом.



# **Салат из белокочанной капусты с черносливом, ягодами, фруктами и овощами**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 400 г Морковь – 1 шт. Перец  
сладкий красный – 1 шт. Тыква очищенная – 200 г Яблоко  
сладкое – 1 шт. Ягоды брусники – 0,5 стакана Чернослив – 1  
стакан Зелень базилика – 1 маленький пучок Апельсиновый  
сок – 2 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу Масло рас-  
тительное – 3–4 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать. Морковь, тыкву и очищенное от  
кожуры яблоко натереть на крупной терке. Перец очистить  
от семян и нарезать соломкой. Чернослив разрезать на поло-  
винки, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Смешать  
подготовленные компоненты салата с брусникой, посолить и  
подсластить, сбрызнуть апельсиновым соком и поставить в  
холодильник на 10–15 минут. Затем заправить салат расти-  
тельным маслом и посыпать мелко нарубленным базиликом.

# **Салат из белокочанной капусты с пастернаком и сельдереем**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 400 г Корень пастернака – 100 г  
Зелень сельдерея – 50 г Соль – по вкусу Майонез домашний  
– 2–3 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать. Корень пастернака почистить и натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Смешать капусту с сельдереем, посолить по вкусу и заправить смесью сметаны и майонеза.

# **Салат из белокочанной капусты с овощами**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 1–2 шт. Корень*

*сельдерея – 100 г Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу  
Майонез домашний -3-4 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Нашинковать капусту. Морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Укроп порубить. Капусту смешать с овощами, посолить, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

## **Сладкий салат из белокочанной капусты с брусникой, морковью и репой**

### ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 300 г Репка – 1 шт. Морковь – 1 шт. Брусника – 1 стакан Соль – по вкусу Мед – 2 столовые ложки Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать. Репу и морковь почистить и натереть на крупной терке. Смешать подготовленные овощи с ягодами, посолить, добавить мед и еще раз тщательно пере-

мешать. Заправить растительным маслом.

## **Салат из белокочанной капусты с фруктами**

### ***Компоненты***

*Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Яблоки – 2 шт. Мандарины – 5–6 шт. Ананасы консервированные – 150 г Лимонный сок – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Сметана нежирная – 1 стакан*

### ***Способ приготовления***

Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке и смешать с капустой. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить косточки, нарезать мякоть небольшими кусочками. Яблоки нарезать тонкими дольками. Смешать овощи с фруктами, добавить кусочки консервированных ананасов, влить лимонный сок, положить сахар и осторожно перемешать. Заправить салат сметаной.

# **Ароматный салат из квашеной капусты с черносливом и тыквой**

## ***Компоненты***

*Капуста белокочанная квашенная – 300 г Тыква – 300 г  
Чернослив – 1 стакан Листья базилика – 3–4 шт. Мер, – по  
вкусу Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Тыкву натереть на крупной терке. Чернослив разрезать на половинки, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Квашеную капусту отжать от сока, смешать с тыквой и черносливом, добавить мелко рубленую зелень базилика, добавить по вкусу мед и заправить растительным маслом.

# **Салат из квашеной капусты со свеклой**

## ***Компоненты***

*Капуста квашеная – 300 г Свекла вареная – 1 шт. Перец  
сларкий – 2 шт. Зелень укропа и кинзы – по 1 пучку Соль –*

*по вкусу Майонез домашний – 2–3 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Также мелко порубить кинзу и укроп. Смешать квашеную капусту с овощами и зеленью, посолить и заправить майонезом.

## **Салат из квашеной капусты с апельсинами и орехами**

### ***Компоненты***

*Капуста квашеная – 200 г Апельсины – 2 шт. Зелень петрушки – 1 пучок Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки Изюм – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Майонез – 4–5 столовых ложек*

### ***Способ приготовления***

Изюм залить кипятком и выдержать под крышкой до набухания, затем воду слить, а изюм остудить и обсушить салфеткой. Капусту перемешать с изюмом и орехами, выложить

в салатник, посолить и заправить майонезом. Апельсины почистить и разделить на дольки. Дольками апельсинов украсить капустный салат.

## **Салат из капусты кольраби с кукурузой, огурцами и зеленью**

### ***Компоненты***

*Капуста кольраби – 300 г Огурцы свежие – 2 шт. Консервированная кукуруза – 1 стакан Лук зеленый – 2–3 пера Зелень укропа – 1 пучок Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Кольраби, огурцы, лук и зелень нашинковать, смешать с кукурузой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, выложить горкой в салатник и посыпать орехами.

# **Салат из капусты кольраби с овощами, зеленью и яйцами**

## ***Компоненты***

*Капуста кольраби – 300 г Перец сладкий красный – 2 шт.  
Помидоры – 2 шт. Яйца вареные крутые – 2 шт. Лук зеленый – 3–4 пера Зелень сельдерея – 1 пучок Соль – по вкусу  
Майонез домашний – 3–4 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Кольраби нашинковать. Перец очистить от семян и нарезать тонкими полукольцами, помидоры нарезать тонкими дольками, яйца и зелень мелко порубить. Смешать осторожно капусту, перец и помидоры, добавить зеленый лук и яйца, посолить. Салат заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.



# **Салат из капусты кольраби с сыром, овощами и зеленью**

## ***Компоненты***

*Капуста кольраби – 300 г Морковь – 100 г Редис – 50 г  
Сыр твердый – 100 г Яйцо вареное крутое – 1 шт. Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку Соль – по вкусу  
Майонез домашний – 2–3 столовые ложки*

## ***Способ приготовления***

Капусту нашинковать. Морковь, редис и сыр натереть на крупной терке. Зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить майонезом. Украсить кружочками вареного яйца.

# **Салат из капусты брокколи с овощами**

## ***Компоненты***

*Капуста брокколи – 400 г Морковь – 1 шт. Зелень укропа*

*– 1 пучок Яблочный уксус – 1 столовая ложка Соль – по вкусу Масло растительное – 1–2 столовые ложки*

### ***Способ приготовления***

Капусту положить в дуршлаг и обдать кипятком. Как только капуста остынет, ее нужно нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью, посолить, сбрызнуть уксусом, выдержать салат 10–15 минут в холодильнике, а затем заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

## **Салат из капусты брокколи с яблоками и зеленью**

### ***Компоненты***

*Капуста брокколи – 300 г Яблоки – 2 шт. Лук зеленый – 2–3 пера Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу Сметана нежирная – 3–4 столовые ложки*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.